VISION FITNESS

FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

Lesen Sie vor der Verwendung dieser BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE die TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER

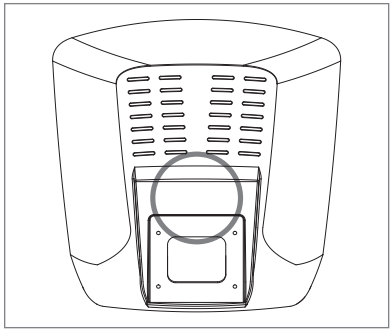
Ehe Sie anfangen, machen Sie die Seriennummer Ihrer Konsole auf dem weißen Barcode-Aufkleber auf der Rückseite der Konsole ausfindig.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER EIN UND WÄHLEN SIE IHR KONSOLENMODELL AUS:

SERIENNUMMER KONSOLE:

MODELL: ☐ CLASSIC ☐ ELEGANT ☐ TOUCH

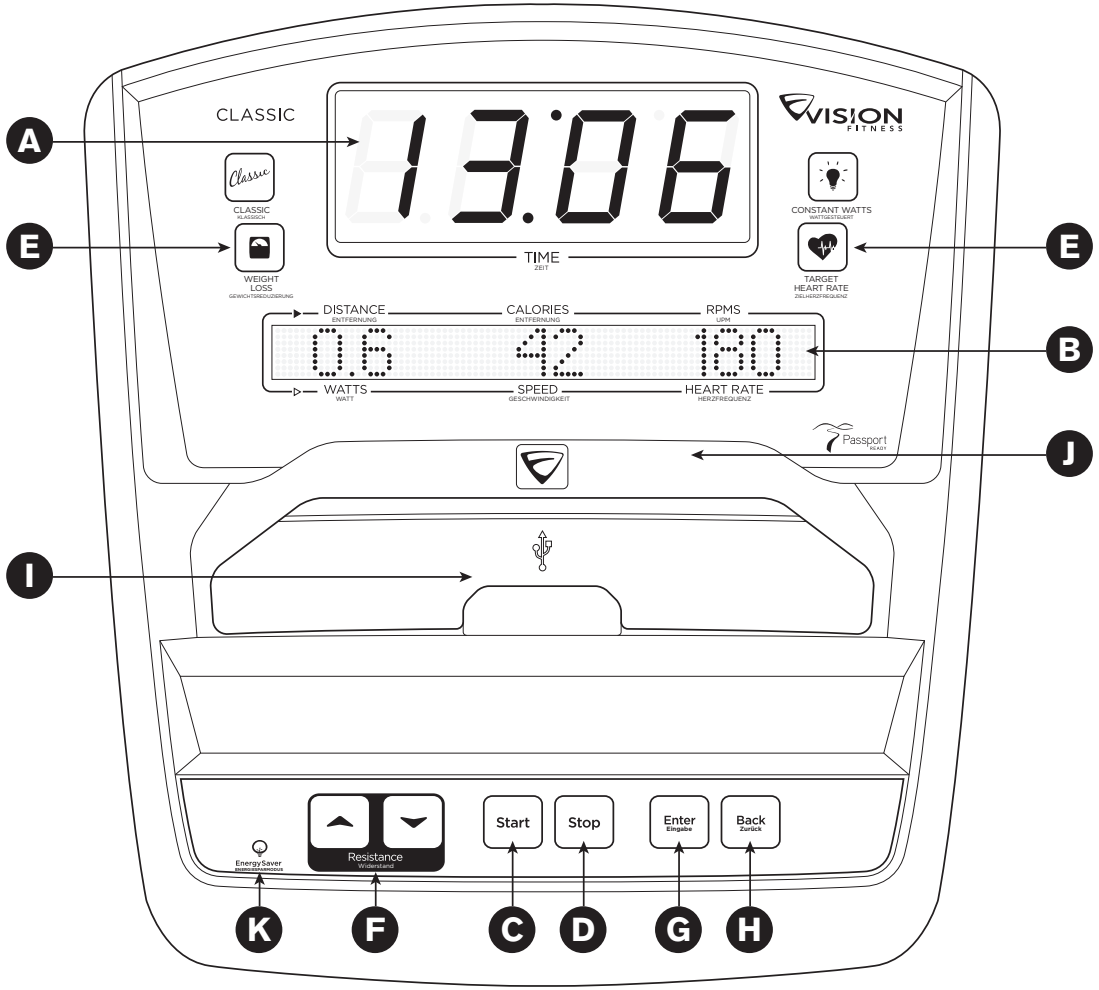
ANBRINGUNGSORT DER SERIENNUMMER



KONSOLENBEDIENUNG

Dieser Abschnitt beschreibt, wie Sie Ihre Konsole bedienen und programmieren können.
Der Abschnitt GRUNDLAGEN in der Technischen Anleitung FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER enthält Anweisungen zu folgenden Themen:

- AUFSTELLEN BIKE/ELLIPTAL TRAINER
- STROMVERSORGUNGS-/ ERDUNGS-ANWEISUNGEN
- FUSSSTELLUNG
- TRANSPORT DES FAHRRADTRAINERS/ELLIPTICAL TRAINERS
- NIVEAUAUSGLEICH DES FAHRRADTRAINERS/ELLIPTICAL TRAINERS
- VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION


CLASSIC
13.06
TIME
ZEIT
VISION FITNESS
CONSTANT WATTS
WATTKONSTANT
TARGET HEART RATE
ZIELHERZFREQUENZ
WEIGHT LOSS
GEWICHTSREDUZIERUNG
DISTANCE
ENTFERNUNG
CALORIES
ENTFERNUNG
RPMS
UPM
0.6
42
180
WATTS
WATT
SPEED
GESCHWINDIGKEIT
HEART RATE
HERZFREQUENZ
Passport
READY
Resistance
Widerstand
Start
Stop
Enter
Eingabe
Back
Zurück
Energy Saver
A
B
C
D
E
E
F
G
H
I
J
K

CLASSIC KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

A) GROSSES LED-ANZEIGEFENSTER: Anzeige der Trainingszeit.

B) ALPHANUMERISCHES ANZEIGEFENSTER: Anzeige von Widerstand, Entfernung, Kalorien, Umdrehungen pro Minute (UPM), Watt, Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Trainingsprofil.

C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.

D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.

E) PROGRAMMTASTEN: Zur Auswahl des Trainingsprogramms drücken.

F) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.

G) EINGABE / ANZEIGENWECHSEL: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zum Wechsel der Anzeigen während des Trainings drücken.

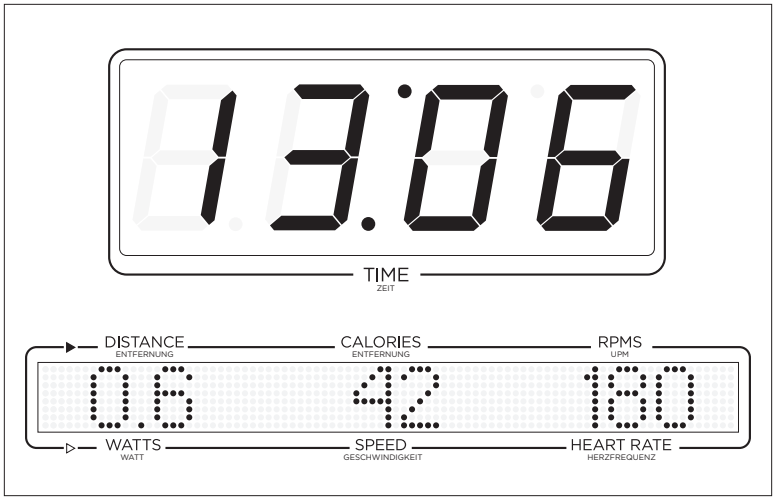
H) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.

I) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten. *

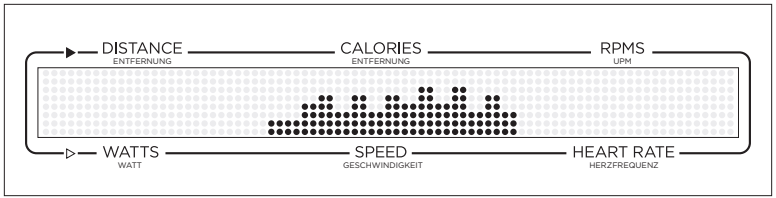
J) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.

K) LEUCHTE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.



PROGRAMMPROFIL: Zeigt das Widerstandsniveau des gewählten Trainingsprogramms an.



Die Punktmatrix zeigt das Widerstandsprofil im Trainingsverlauf an.

ANZEIGEFENSTER CLASSIC

- ZEIT: Anzeige in Minuten : Sekunden. Lassen Sie sich die verbleibende oder die abgelaufene Trainingszeit anzeigen.
- ENTFERNUNG: Anzeige in Kilometern oder Meilen. Gibt die bereits zurückgelegte oder verbleibende Entfernung Ihres Trainings an.
- KALORIEN: Insgesamt während Ihres Trainings verbrannte oder noch zu verbrennende Kalorien.
- UPM: Umdrehungen pro Minute.
- WATT: Zeigt die aktuell erbrachte Leistung an.
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt Ihre Geschwindigkeit in km/h oder mph.
- HERZFREQUENZ: Anzeige in SPM (Schläge pro Minute). Überwachung Ihrer Herzfrequenz (Anzeige erfolgt, wenn Sie einen kabellosen Herzfrequenz-Brustgurt tragen oder bei Berührung beider Pulsgriffe).

CLASSIC KONSOLE ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainers Ihre Bewegungen behindern.
2) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

1) Wählen Sie mit den Tasten ▼▲ BENUTZER 1, BENUTZER 2 oder GAST aus und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
2) Stellen Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht mit den Tasten ▼▲ ein und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3) Wählen Sie mit Hilfe der PROGRAMMTASTEN das gewünschte Programm aus und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
4) Schließen Sie die Programmeinstellungen mit den Tasten ▼▲ ab und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, blinkt auf dem Display „TRAINING BEENDET“ und es wird ein akustisches Signal ausgegeben. Die Konsole zeigt 30 Sekunden lang Ihre Trainingsdaten an und wird dann zurückgesetzt.

AUSWAHL AUFHEBEN/KONSOLE ZURÜCKSETZEN

STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

CLASSIC KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training und Intervalltraining.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte																				
	Aufwärmphase				Programmabschnitte - sich wiederholend												Abkühlphase			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Abschnitte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

HERZFREQUENZ-TRAINING

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung. Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise 220 - 30 = 190 BPM und 90 % der max. HF sind 190 x 0,9 = 171 SPM

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainings-dauer	Beispiel ZHF (30 Jahre)	Ihre ZHF	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

ZIELHERZFREQUENZ: Passt den Widerstand automatisch so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten. Perfekt geeignet, um die Intensität Ihres Lieblingssports oder Ihrer Tagesroutine zu simulieren. Zeitbasiertes Ziel.

1) Wählen Sie das Programm Zielherzfrequenz aus und drücken Sie EINGABE.
2) Wählen Sie mit ▼▲ die gewünschte ZEIT aus und drücken Sie EINGABE.
3) Das Fenster HERZFREQUENZ blinkt und zeigt die voreingestellte Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute an. Wählen Sie mit ▼▲ die gewünschte Zielherzfrequenz (aus der oben stehenden Tabelle) aus und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEISE:

- Die Zielherzfrequenz kann in Schritten von 5 Schlägen ausgewählt werden.
- Die große LED-Punktmatrix-Anzeige zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Spalte zeigt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) an und die anderen beiden Spalten entsprechen +/-2 Schlägen. Wenn Sie unterhalb ihrer festgelegten Zielherzfrequenz trainieren, leuchten die LEDs unter der mittleren Spalte. Wenn Sie oberhalb trainieren, leuchten die LEDs über der mittleren Spalte. Ihre momentane Herzfrequenz wird in der blinkenden Spalte angezeigt und die Anzeige wird alle 5 Sekunden aktualisiert.
- Das Programm beinhaltet eine Aufwärmphase.
- Nach der 4-minütigen Aufwärmphase wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich von 5 Herzschlägen um die Zielherzfrequenz erreicht, die Sie beim Programmstart eingegeben haben.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.

CLASSIC KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Wechsel des Widerstandsniveaus, wobei Sie immer im Fettverbrennungsbereich bleiben. Die Abschnitte wiederholen sich alle 30 Sekunden.

Gewichtsreduzierung - sich wiederholende Programmabschnitte																				
	Aufwärmphase				Programmabschnitte - sich wiederholend												Abkühlphase			
Sekunden	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.

VISION
FITNESS
A
B
K
LEVEL
5
3
WIDERSTAND
0
STD.
0,00
MEILEN
19:48
ZEIT
0
KALORIEN
0
WATT
0
UPM
ELEGANT
Passport
I
H
Resistance
Start
Stop
Enter
Back
EnergySaver
J
E
C
D
F
G

ELEGANT KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

A) LCD-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite

B) DISPLAY-TASTEN: Diese Konsole funktioniert wie ein Geldautomat. Sie treffen die Auswahl mit der Funktionstaste neben dem jeweiligen Symbol. Um eine Funktion auszuwählen oder die Anzeige des Displays zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.

C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.

D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.

E) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.

F) EINGABE: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zur Änderung der Anzeige des Hauptdisplays drücken. Wählen Sie 1 von 5 Virtual Active Bildern oder das Programmprofil.

G) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.

H) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten. *

I) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.

J) LEUCHTE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

K) TRAININGSDATEN: Drücken Sie die Taste ❮ oder ❯, um durch die angezeigten Trainingsdaten zu blättern.

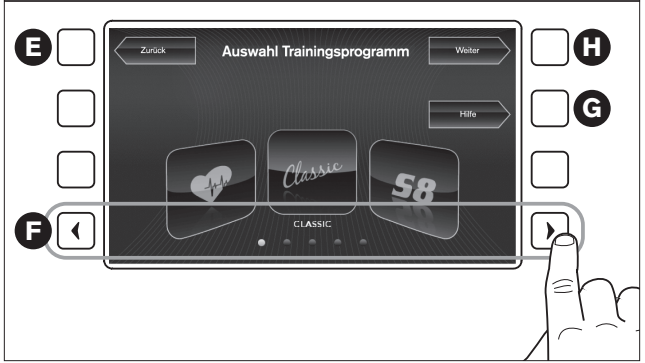
* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.

BEDIENUNG DES ELEGANT DISPLAYS

Die Konsole funktioniert wie ein Geldautomat, mit 8 Funktionstasten neben den Anzeigen auf dem Display. Um eine Funktion auszuwählen oder die Anzeige des Displays zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.

STARTBILDSCHIRM (BENUTZEREINSTELLUNG)

PROGRAMMAUSWAHL



A) SPRACHAUSWAHL: Blättern Sie durch die Sprachoptionen.

B) PFEILTASTEN: Benutzen Sie diese Tasten, um durch Daten zu blättern, wie zum Beispiel die Liste der Benutzer. Wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.

C) BEARBEITEN: Erstellen, löschen oder bearbeiten von Benutzerprofilen.

D) WEITER: Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Benutzer fortzufahren.

E) ZURÜCK: Drücken Sie diese Taste, um zum Bildschirm für die Benutzereinstellung zurückzukehren.

F) PFEILTASTEN: Drücken Sie diese Tasten, um durch die Programme zu blättern.

G) HILFE: Drücken Sie diese Taste, um eine Beschreibung des Programms anzuzeigen.

H) WEITER: Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Programm fortzufahren. Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, befolgen Sie bitte die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.

ELEGANT KONSOLE ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainertrainers Ihre Bewegungen behindern.
2) Wählen Sie einen BENUTZER und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
3) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

1) Wählen Sie ein PROGRAMM und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
3) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.

ELEGANT KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training, Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte																
Widerstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Level 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Level 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Level 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Level 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Level 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Level 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Level 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Level 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Level 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Level 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Level 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Level 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Level 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Level 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Level 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Level 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Level 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Level 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Wechsel des Widerstandsniveaus, wobei Sie immer im Fettverbrennungsbereich bleiben. Die Abschnitte wiederholen sich alle 30 Sekunden.

Gewichtsreduzierung - sich wiederholende Programmabschnitte																
Widerstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Level 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Level 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Level 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Level 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Level 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Level 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Level 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Level 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Level 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Level 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Level 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Level 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Level 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Level 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Level 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Level 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Level 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Level 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Level 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

S8 SPRINT 8: Das Programm Sprint 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von Ready, Set, Go! Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Für weitere Informationen über diesen effizienten neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

1) Die AUFWÄRMPHASE sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in den belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen. Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
2) Das INTERVALLTRAINING beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-Sekunden Sprint-Intervall. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Die Anzeige fordert Sie auf, die Anzahl der Umdrehungen (UPM) während der Sprint-Intervalle zu erhöhen und sie während der Erholungs-Intervalle zu reduzieren. Bei Fahrradtrainern wird ein Unterschied von 30 bis 50 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen. Bei Elliptical Trainern wird ein Unterschied von 20 bis 30 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen.
3) Die ABKÜHLPHASE hilft Ihrem Körper dabei, wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Intervall wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Das Sprint 8 Trainingsprogramm dauert nur 20 Minuten.

TABELLE SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM:

ANFÄNGER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Widerstand	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Widerstand	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
FORTGESCHRITTENER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Widerstand	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Widerstand	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Widerstand	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Widerstand	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Widerstand	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
KÖNNER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Widerstand	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Widerstand	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Widerstand	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Widerstand	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Widerstand	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Widerstand	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Widerstand	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Widerstand	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Widerstand	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Widerstand	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.

ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

ELLIPTICAL TRAINER:
5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.
10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

FAHRRADTRAINER:
20KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 20 Kilometern (12,4 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.
30KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 30 Kilometern (18,6 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit und dem gewählten Widerstand. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

DISTANZZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungsziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die Tabelle unten beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

ZIELHERZFREQUENZ: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR %: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise 220 - 30 = 190 SPM und 90 % der max. HF sind 190 x 0,9 = 171 SPM

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainings-dauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

ELEGANT KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
- Das Profilfenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Gerät den Widerstand automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.

VIRTUAL ACTIVE ist ein HD-Erlebnis mit Filmmaterial von atemberaubenden Orten weltweit. Virtual Active ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
2) Wählen Sie eines der Ziele aus und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
3) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
4) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.
   - Während des Trainings wird der Widerstand so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
   - Die Widerstands-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der zusätzlichen Ziele werden nicht auf die Konsole kopiert. Damit Sie das VIRTUAL ACTIVE-Programm verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben.

VISION FITNESS
TOUCH
A
User A
Passport
Start
Nike + iPod
CLASSIC
SPRINT 8
FITNESS TEST
GOAL
TARGET HEART RATE
VIRTUAL ACTIVE
English
Deutsch
Français
Italiano
Español
Nederlands
Português
H
G
Start
Stop
Enter
Eingabe
Back
Zurück
Resistance
EnergySaver
I
D
B
C
E
F

TOUCH KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

A) TOUCH-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite

B) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.

C) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.

D) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.

E) EINGABE: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken.

F) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.

G) FACH: Enthält das iPod-Kabel, den USB-Anschluss für Software-Updates oder das Laden von Geräten und die Kopfhörerbuchse. Verwenden Sie das iPod-Kabel, um Ihren iPod oder Ihr iPhone zu verbinden, zu laden und zu steuern. *

H) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.

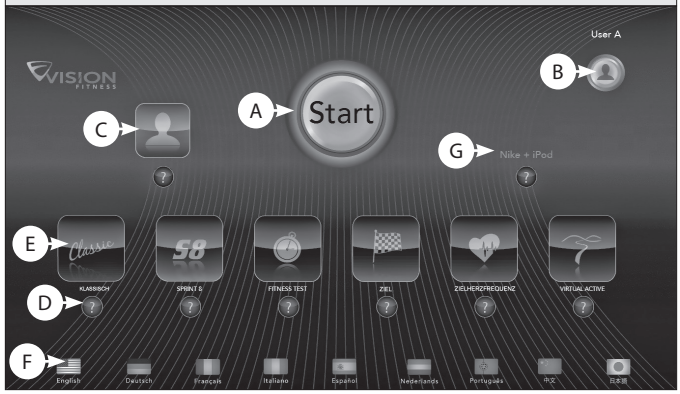
I) LEUCHTE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.

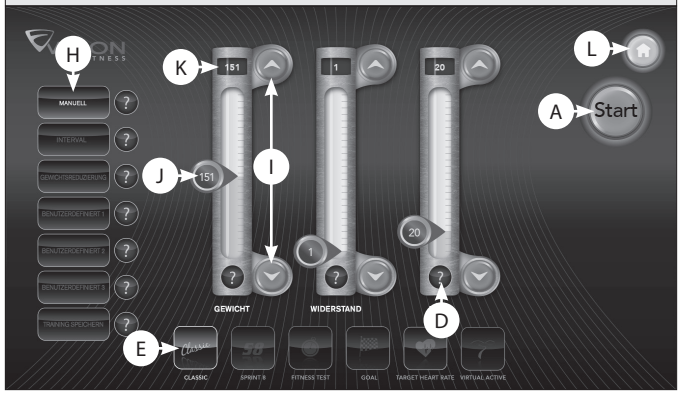
BEDIENUNG DES TOUCH DISPLAYS

Die Touch-Konsole verfügt über einen voll integrierten Touchscreen-Bildschirm. Alle zum Training erforderlichen Informationen werden auf dem Bildschirm erklärt. Sie sollten auf jeden Fall die Funktionen der Benutzeroberfläche ausprobieren. Die Informationen zur Programmierung der verschiedenen Trainingsprogramme erklären auch den Inhalt der verschiedenen Anzeigen auf jedem Bildschirm. Der Bildschirm verwendet Schieberegler und Pfeiltasten zur Auswahl der Einstellungen. Um einen Schieberegler zu bedienen, drücken und ziehen Sie die blaue Schieberegler-Taste auf den gewünschten Wert oder drücken Sie die Pfeiltasten, um den Wert schrittweise zu erhöhen oder zu senken. Drücken Sie OK auf der Schieberegler-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen, wenn dies angezeigt wird.

STARTBILDSCHIRM



EINSTELLUNGS-BILDSCHIRM



A) START: Für Schnellstart oder zum Start eines Programms drücken.

B) BENUTZER-ANMELDUNG: Zur Anmeldung als einer der bereits eingestellten Benutzer oder als Gast drücken.

C) BENUTZER-INFO: Zum Erstellen, Löschen oder Bearbeiten eines Benutzers drücken.

D) ? -TASTE: Für eine Beschreibung des Programms oder der Funktion drücken.

E) PROGRAMME: Zur Auswahl eines Programms einen der Knöpfe drücken. Sie können vor dem Training und auch währenddessen ein Programm wählen.

F) SPRACHAUSWAHL: Zum Wechsel der Sprache drücken.

G) NIKE + IPOD: Weitere Informationen siehe Seite 37.

H) SEKUNDÄRPROGRAMME: Zur Auswahl von speziellen Trainings, Zielen oder Einstellungen innerhalb einer Programmkategorie.

I) PFEILTASTEN: Zur schrittweisen Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten drücken.

J) SCHIEBEREGLER-TASTE: Drücken und zur Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten ziehen.

K) ANZEIGEFENSTER-SCHIEBEREGLER: Zeigt den aktuell eingestellten Wert des Schiebereglers an.

L) STARTBILDSCHIRM: Drücken, um zur Startseite oder einen Schritt zurückzugehen.

ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainertrainers Ihre Bewegungen behindern.
2) Drücken Sie die Taste BENUTZER-ANMELDUNG, um einen BENUTZER auszuwählen oder wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.
3) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

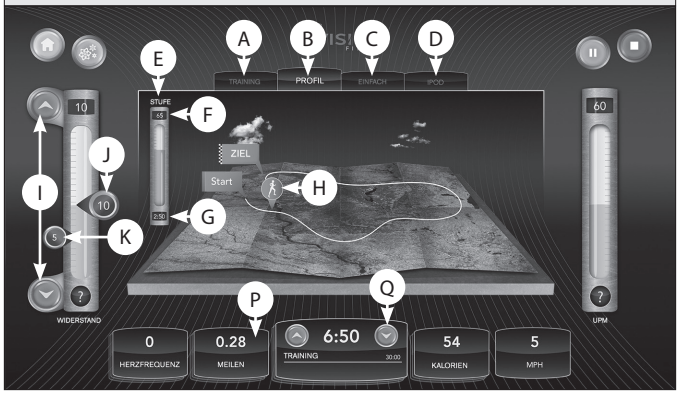
B) PROGRAMMAUSWAHL

4) Drücken Sie die gewünschte PROGRAMMTASTE, um das Trainingsprogramm auszuwählen.
5) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
6) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
HINWEIS: Sie können den Widerstand auch während des Trainings einstellen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.

LAUFBILDSCHIRM PROFIL



LAUFBILDSCHIRM EINFACH

A) REGISTERKARTE TRAINING: Drücken, um bei laufendem Training Veränderungen am Programm vorzunehmen.

B) REGISTERKARTE PROFIL: Oben links. Der Bildschirm Profil zeigt Ihren Fortschritt vom Start bis zum Ziel auf einer 3D-Karte an.

C) REGISTERKARTE EINFACH: Oben rechts. Der Bildschirm Einfach zeigt 3 Feedback-Fenster an. Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.

D) REGISTERKARTE IPOD: Drücken, um die Wiedergabe von Musik/Video von Ihrem iPod zu verändern (wenn angeschlossen). Weitere Informationen siehe Seite 36.

E) BALKENANZEIGE STUFE: Zeigt den Fortschritt der aktuellen Stufe des Trainings an. Bei gefülltem Balken ist die Stufe abgeschlossen.

F) PROZENTANZEIGE STUFE: Zeigt die abgeschlossenen Prozent an.

G) ZEITANZEIGE STUFE: Zeigt die bisher vergangene Zeit für die aktuelle Stufe an.

H) FORTSCHRITTS-ANZEIGE: Bewegt sich entlang des Wegs, um Ihren Trainingsfortschritt vom Start bis zum Ziel anzuzeigen.

I) PFEILTASTEN: Zur schrittweisen Einstellung des Widerstands nach oben oder unten drücken.

J) SCHIEBEREGLER-TASTE: Drücken und zur Einstellung des Widerstands nach oben oder unten ziehen.

K) TASTE VORHERIGER WIDERSTAND: Drücken, um zum zuletzt gewählten Widerstand zurückzukehren.

L) STARTSEITE: Drücken, um zur Startseite zurückzukehren. Das Programm wird beendet und die Trainingsdaten werden nicht gespeichert.

M) ABKÜHLPHASE: Drücken, um zu jedem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings die Abkühlphase zu starten.

N) PAUSE: Drücken, um das Training für bis zu 5 Minuten zu unterbrechen.

O) STOP: Drücken, um das Training zu beenden. Die Trainingsdaten werden 2 Minuten lang angezeigt und in Ihrem Benutzerprofil gespeichert.

P) FEEDBACK-FENSTER: Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.

Q) PFEILTASTEN ZEIT: Drücken, um die Trainingszeit zu verlängern oder zu verkürzen.

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

KLASSISCHE PROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen einschließlich Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung. Sie können auch ein manuelles Programm wählen, jedes Ihrer früheren Trainings wiederholen oder ein benutzerdefiniertes Training gestalten.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

GEWICHTSREDUZIERUNG: Dieses Training wurde speziell zur Reduzierung von Körperfett entworfen.

BENUTZERDEFINIERT 1, 2, 3: Erstellen Sie Ihr eigenes Training mit bis zu 10 Stufen, stellen Sie die Zeit und den Widerstand für jede Stufe ein.

1) Wählen Sie KLASSISCH und drücken Sie dann BENUTZERDEFINIERT 1, BENUTZERDEFINIERT 2 oder BENUTZERDEFINIERT 3.
2) STUFE 1: Stellen Sie den Widerstand und die Zeit mit Hilfe der PFEILTASTEN ein. Drücken Sie +, um die Einstellungen zu speichern und mit STUFE 2 fortzufahren.
3) STUFE 2: Stellen Sie den Widerstand und die Zeit mit Hilfe der PFEILTASTEN ein. Drücken Sie +, um die Einstellungen zu speichern und mit STUFE 3 fortzufahren.
4) Wiederholen Sie die Schritte 2-3, um weitere Stufen hinzuzufügen und diese in Ihrem benutzerdefinierten Training zu speichern.
5) Um zu einer Stufe zurückzukehren und diese zu bearbeiten, wählen Sie die entsprechende Stufe in der Karte am unteren Ende des Bildschirms aus.
6) Sie können eine Stufe jederzeit löschen, indem Sie – drücken.
7) Drücken Sie START, um Ihr benutzerdefiniertes Training zu beginnen. Das BENUTZERDEFINIERTE TRAINING 1, 2 oder 3 wird automatisch gespeichert.

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

GESPEICHERTES TRAINING: Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können jedes frühere Training wiederholen.

1) Wählen Sie KLASSISCH und drücken Sie dann GESPEICHERTES TRAINING.
2) Verwenden Sie die PFEILTASTEN am KALENDER, um zwischen den Monaten zu wechseln.
3) GESPEICHERTE TRAININGS werden durch einen * an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
4) Drücken Sie *, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der TRAININGSZUSAMMENFASSUNG erscheint rechts vom KALENDER. Drücken Sie START, um erneut mit dem ausgewählten GESPEICHERTEN TRAINING zu beginnen.

SPRINT 8: Das Programm Sprint 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von Ready, Set, Go! Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Für weitere Informationen über diesen effizienten neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

5) Die AUFWÄRMPHASE sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in den belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen. Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
6) Das INTERVALLTRAINING beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-Sekunden Sprint-Intervall. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Die Anzeige fordert Sie auf, die Anzahl der Umdrehungen (UPM) während der Sprint-Intervalle zu erhöhen und sie während der Erholungs-Intervalle zu reduzieren. Bei Rädern wird ein Unterschied von 30 bis 50 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen. Bei Elliptical Trainern wird ein Unterschied von 20 bis 30 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen.
7) Die ABKÜHLPHASE unterstützt Ihren Körper bei der Rückkehr in den Ruhezustand. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Segment wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Das Sprint 8 Trainingsprogramm dauert nur 20 Minuten.

TABELLE SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM:

ANFÄNGER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Widerstand	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Widerstand	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
FORTGESCHRITTENER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Widerstand	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Widerstand	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Widerstand	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Widerstand	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Widerstand	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
KÖNNER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Widerstand	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Widerstand	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Widerstand	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Widerstand	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Widerstand	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Widerstand	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Widerstand	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Widerstand	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Widerstand	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Widerstand	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.

ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

ELLIPTICAL TRAINER:
5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.
10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

FAHRRADTRAINER:
20KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 20 Kilometern (12,4 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.
30KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 30 Kilometern (18,6 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit und dem gewählten Widerstand. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

ENTFERNUNGSZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungsziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die Tabelle unten beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

ZIELHERZFREQUENZ: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

MAX. HR %: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise 220 - 30 = 190 BPM und 90 % der max. HF sind 190 x 0,9 = 171 BPM

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
- Das Profilfenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Gerät den Widerstand automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainings-dauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

VIRTUAL ACTIVE: Eine Auswahl interaktiver HD-Videos, die an malerischen Orten weltweit gedreht wurden.

1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und suchen Sie dann einen der Zielorte aus.
2) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
3) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
   - Während des Trainings wird der Widerstand so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
   - Die Widerstands-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

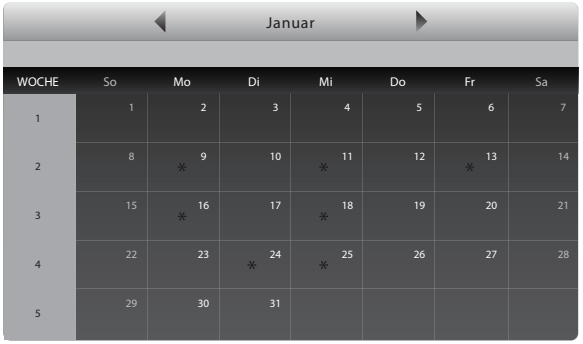
Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der Zielorte werden nicht auf die Konsole kopiert. Damit Sie die zusätzlichen VIRTUAL ACTIVE-Programme verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben. Aufgrund der HD-Qualität können diese Dateien über 2 GB groß sein. Wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um mehr darüber zu erfahren.

Drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um die Videos im Vollbildmodus anzuzeigen und drücken Sie erneut, um sie wieder zu verkleinern.

TRAININGSKALENDER

Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können alle Ihre bereits abgeschlossenen Trainingseinheiten im Trainingskalender sehen.



1) Drücken Sie BENUTZER-INFO auf dem Startbildschirm und wählen Sie einen Benutzer aus der Liste auf der linken Seite aus.
2) Drücken Sie dann die KALENDERTASTE rechts.
3) GESPEICHERTE TRAININGS werden durch einen ✻ an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
4) Drücken Sie ✻, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der TRAININGSZUSAMMENFASSUNG erscheint rechts vom KALENDER. Drücken Sie START, um erneut mit dem ausgewählten GESPEICHERTEN TRAINING zu beginnen.

- Benutzen Sie die Pfeiltasten < JANUAR > oben am Trainingskalender, um zwischen den Monaten umzuschalten.
- Sie können die Trainingszusammenfassung für jeden Tag und jede Woche ansehen, indem Sie auf die Zahl der Woche drücken, die auf der linken Seite des Kalenders angezeigt wird (1, 2, 3, 4, 5).
- Gibt es mehr als ein Training, wird dies durch die Pfeiltasten und die Anzahl der Trainingseinheiten (< 1 von 3 >) oben in der Trainingszusammenfassung angezeigt. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um durch die Trainings zu blättern.
- Die TRAININGSZUSAMMENFASSUNG zeigt Datum und Uhrzeit des Trainings, Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit und die verbrannten Kalorien an. Um eine detaillierte Zusammenfassung zu erhalten, drücken Sie einfach auf TRAININGSZUSAMMENFASSUNG. Auf diesem Bildschirm sehen Sie Ihre Durchschnittswerte des Trainings (beschriftet als TRAININGSDATEN) und die Durchschnittswerte für jede STUFE.

IPOD ODER IPHONE ANSCHLIESSEN

Diese Konsole enthält ein eingebautes iPod-Kabel als Unterhaltungs-Lösung für das Training. Verschiedene Modelle von iPod oder iPhone mit Dock Connector funktionieren mit dem eingebauten iPod-Kabel. iPod und iPhone sind separat erhältlich. iPod-Kompatibilität: iPhone (4, 3GS), iPod touch (4., 3. und 2. Generation), iPod nano (6., 5., 4., 3. Generation).

VERBINDEN IHRES KOMPATIBLEN GERÄTS:
Verbinden Sie den Dock Connector-Stecker am iPod-Kabel mit dem Dock Connector an Ihrem Gerät. Wenn Sie das Gerät angeschlossen haben, warten Sie bitte 10 Sekunden, bis die Authentifizierung abgeschlossen und das Gerät betriebsbereit ist.

Während des Trainings drücken Sie die Registerkarte IPOD (A), um auf die Inhalte Ihres Geräts zuzugreifen. Wählen Sie MUSIK oder VIDEO und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um auf Ihre Inhalte zuzugreifen. Verwenden Sie die MEDIENSTEUERUNG (B), um die Wiedergabe zu steuern oder durch die Menüs zu navigieren. Wenn Sie ein Video ansehen, drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um den Vollbildmodus zu aktivieren und drücken Sie erneut, um das Video wieder zu verkleinern.

HINWEIS: Wenn Sie die Lautsprecher nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer in die Audio-Ausgangsbuchse unten an der Konsole stecken.

Nike + iPod

AUF DIE PLÄTZE
Schließen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät an den eingebauten „Made for iPod"-Anschluss am mit Nike + iPod kompatiblen Fitnessgerät an.

FERTIG
Mit der umfassenden Konsolensteuerung und den eingebauten Lautsprechern können Sie ganz einfach zu Ihrer Lieblings-Wiedergabeliste trainieren.

LOS
Beginnen Sie zu gehen oder zu laufen. Ihre Geschwindigkeit, die Entfernung, die Zeit und die verbrannten Kalorien werden während des Trainings aufgezeichnet. Die Daten werden automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

SYNCHRONISIEREN
Nach dem Training schließen Sie Ihren iPod oder Ihr iPhone an Ihren Computer an. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit nikeplus.com. Dort können Sie sich alle Trainingseinheiten und Läufe ansehen.

ANFORDERUNGEN

Mit Nike Plus kompatibler iPod oder kompatibles iPhone (Besuchen Sie www.apple.com/nikeplus, um mehr Informationen zu erhalten).

Bevor Sie Ihr Apple-Gerät mit Ihrem Computer synchronisieren, müssen Sie zunächst einen kostenlosen Nike Plus Account auf www.nikerunning.com erstellen und die neueste Version der iTunes-Software (www.apple.com/itunes) herunterladen.

ERSTE SCHRITTE

1) Bevor Sie Ihr Apple-Gerät anschließen, müssen Sie Nike Plus einschalten.
2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie bis die Authentifizierung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden dauern. Nach Abschluss der Authentifizierung wird die iPod-spezifische Konsolensteuerung (siehe vorherige Seite) aktiviert.
3) Siehe KONSOLENBEDIENUNG auf Seite 27 und beginnen Sie mit dem Training.
4) Wenn Ihr iPod oder iPhone mit Nike Plus kompatibel ist, wird Ihr Training nun automatisch auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet. Die Konsole zeigt die Meldung: „TRAINING AUF IPOD AUFZEICHNEN"
5) Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt das Display folgende Meldung als Bestätigung: „GRATULATION! TRAINING AUFGEZEICHNET. SCHLIESSEN SIE IHREN IPOD AN IHREN COMPUTER AN UND SEHEN SIE SICH IHR TRAINING AUF NIKEPLUS.COM AN." Wenn Sie Ihr Training beenden, bevor das Training abgeschlossen ist, halten Sie 5 Sekunden lang die STOP-Taste gedrückt. So werden die Daten auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
6) Entfernen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät und synchronisieren Sie es mit iTunes.
7) Loggen Sie sich zur Verfolgung Ihrer Trainingseinheiten in Ihren Nike Running Account ein.

Made for iPod

„Made for iPod", „Made for iPhone" bedeutet, dass das Elektronikzubehör speziell zum Anschluss an einen iPod, ein iPhone entwickelt und vom Entwickler gemäß den Leistungsstandards von Apple zertifiziert wurde. Apple übernimmt keine Haftung für den Betrieb dieses Geräts oder dafür, dass es die geltenden gesetzlichen Sicherheitsvorschriften einhält. Bitte beachten Sie, dass die Verwendung dieses Zubehörs mit einem iPod, iPhone die WLAN-Funktionalität einschränken kann. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano und iPod touch sind Warenzeichen der Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern eingetragen sind.

PASSPORT MEDIA PLAYER

Der Passport-Player mit Virtual Active-Technologie ist ein HD-Erlebnis, das Videomaterial von atemberaubenden Orten weltweit und passende Umgebungsgeräusche verbindet. Passport ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

Der Passport-Player ist separat bei Ihrem Vision Fitness Händler erhältlich.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte world.passportplayer.com oder www.visionfitness.eu.

KONSOLE MIT PASSPORT SYNCHRONISIEREN

1) Verwenden Sie die Pfeiltasten auf der Passport-Fernbedienung, um zum Einstellungs-Symbol zu scrollen und drücken Sie Auswählen.

2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm und halten Sie die Tasten ▲ und STOP auf der Konsole gedrückt.

3) Der Bildschirm zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, ob die Synchronisierung erfolgreich war oder fehlgeschlagen ist.

HINWEIS: Für weitere Informationen lesen Sie bitte die BEDIENUNGSANLEITUNG PASSPORT

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@johnsonfitness.eu

Technik-Hotline:

Telefon: 02234-9997-500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02334-9997-200

www.johnsonfitness.eu

go with confidence

www.visionfitness.eu